

人間にとって睡眠はとても重要です。健康の三大要素は「運動」、「休養」、「栄養」であり睡眠は休養の中でも疲労の回復という重要な役割を果たしています。

アスリートにとって睡眠は、練習や試合での疲労回復だけではなく、集中力、判断力、モチベーションの維持など競技パフォーマンスに直結するものであり、質の高い睡眠は、重要な要素となります。

2011年に米国スタンフォード大学のシェリー・マーらが発表した論文では、睡眠と運動パフォーマンスについて次のように報告されています。

## 〈実験内容〉

- 大学のバスケットボール選手11名に対し、5-7週間、毎日睡眠時間を10時間とるように指示し、パフォーマンスの変化をみる。
- 睡眠時間は実験前と比較し2時間~2時間半長くなった。

バスケットボールコート1周ダッシュ 16.2秒 → 15.5秒 0.7秒短縮

フリースロー成功率(10回中) 7.9回→8.8回

3ポイントシュート(15回中) 10.2回→11.6回

練習中のやる気(10点満点) 6.9点→8.8点

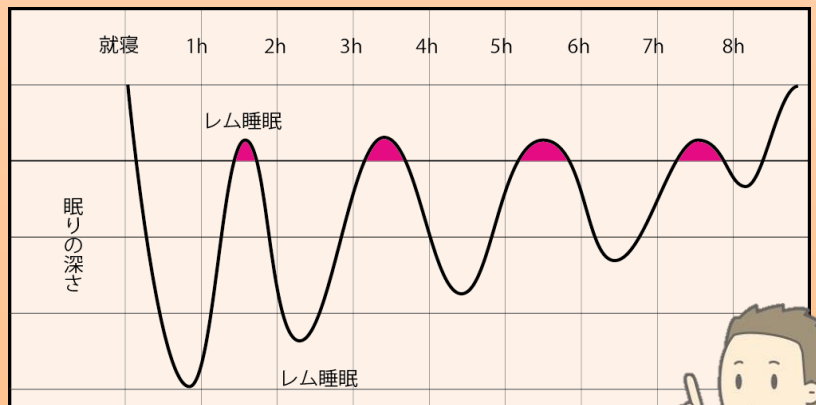
試合中のやる気(10点満点) 7.8点→8.8点

倦怠感・緊張・混乱・感情が改善した

Cheri D. Mah 2011 The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players

この結果から、睡眠時間を長くすることで、心と体のコンディションが向上するといえることが言えます。

また、睡眠の質を上げるためには、入眠時間も重要になります。睡眠には、レム睡眠(主に体を休める)とノンレム睡眠(主に脳を休める)の2種類があります。この2種類の睡眠は、眠りについてから周期的に現れ、起床まで何度か繰り返します。夜の0時より前に眠りにつくと規則的に現れるのに対し、夜更かしをすると不規則となり睡眠の質が低下します。以上のことから、質の高い睡眠とるには睡眠時間だけではなく入眠時刻も重要になります。



より良いパフォーマンスを発揮するため、睡眠の見直しをしてみてくださいはいかがでしょうか。

